GAMBARAN TINGKAT NOMOPHOBIA (*NO MOBILE PHONE PHOBIA*) DI YOGYAKARTA DITINJAU BERDASARKAN MASA KELAHIRAN

*DESCRIPTION THE LEVEL OF NOMOPHOBIA (NO MOBILE PHONE PHOBIA) IN YOGKYAKARTA REVIEWED BASED ON TIME OF BIRTH*

**Nurul Irsa Augustin**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

nurulirsaa@gmail.com

081290723668

**Abstrak**

Generasi Y dan generasi Z merupakan kelompok masa kelahiran yang paling dekat dengan teknologi. Kelompok masa kelahiran generasi Y sudah berinteraksi dengan teknologi sejak lahir, sedangkan bagi generasi Z informasi dan teknologi sudah menjadi bagian dari kehidupan mereka. Meskipun *smartphone* memiliki banyak manfaat, namun *smartphone* juga dapat memberikan dampak negatif jika penggunaannya tidak tepat,salah satunya adalah nomophobia (*no mobile phone phobia*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat nomophobia pada kelompok masa kelahiran generasi Y dan generasi Z di Yogyakarta. Subjek penelitian ini berjumlah 140 subjek dengan rentang masa kelahiran tahun 1984-1994 dan 1996-2006. Pengambilan data menggunakan pengisian data diri subjek dan Skala Nomophobia. Teknik analasis data yang digunaka pada penelitian ini adalah Uji-t dengan teknik *independent sample t-test.* Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat nomophobia pada masa kelahiran generasi Y dan generasi Z dengan t = -1,765 (p<0,05) dimana kelompok masa kelahiran generasi Z (*mean =* 58,40) memiliki nomophobia yang lebih tinggi dibanding dengan kelompok masa kelahiran generasi Y (*mean* = 55,54).

**Kata Kunci**: *Generasi Y, Generasi Z, Masa Kelahiran, Nomophobia*

***Abstract***

*Generation Y and generation Z are the birth cohorts closest to technology. Generation Y has been interacting with technology since birth, while for generation Z information and technology have become part of their lives. Although smartphones have many benefits, smartphones can also have negative impacts if used improperly, one of which is nomophobia (no mobile phone phobia). This study aims to determine the level of nomophobia in the birth cohorts of generation Y and generation Z in Yogyakarta. The subjects of this study amounted to 140 subjects with a birth period range of 1984-1994 and 1996-2006. Data collection used the filling in the subject’s personal data and the nomophobia scale. Data analysis technique used in this study is t-test with the independent sample t-test technique. The results obtained show that there is a difference in the level of nomophobia in the birth period of generation Y and generation Z with t = -1.765 (p <0.05) where the generation Z (mean = 58.40) has higher nomophobia than the generation Y (mean = 55.54).*

***Keywords****: Birth Period, Generation Y, Generation Z, Nomophobia*

**PENDAHULUAN**

Ilmu pengetahuan dan teknologi terus berkembang pesat seiring perkembangan zaman, hal tersebut juga membawa dampak yang signifikan bagi kehidupan manusia, terutama dalam memudahkan aktivitas sehari-hari. Salah satu alat teknologi yang berkembang dari kemajuan ini adalah *smartphone*. *Smartphone* merupakan telepon genggam yang memiliki sistem operasi luas. Menurut Jocom (2013) *smartphone* merupakan gabungan fungsi dari telepon genggam dan PDA (*Personal Digital Assistant*). *Smartphone* memiliki banyak sekali kegunaan, seperti yang di katakan oleh Namkee, dkk (2013) bahwa *smartphone* memungkinkan untuk melakukan berbagai tugas sehari-hari dalam satu perangkat namun tidak terbatas, termasuk untuk menghubungi dan mengirim pesan teks, mengirim dan memeriksa pesan elektronik (*e-mail*), menjadwalkan janji temu, berbelanja, berjelajah, jejaring atau perantara bersosial, mencari wawasan dan informasi di internet, bermain permainan *mobile*, mencari dan menonton hiburan, dan lain sebagainya. Rizaty (2023) mengatakan 98,3% pengguna internet di Indonesia mengakses internet menggunakan *smartphone* mereka.

Hampir seluruh masyarakat dunia, termasuk Indonesia, menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari. Berdasarkan survei Statista (2023), Indonesia berada di peringkat ke-4 pengguna *smartphone* terbanyak dengan 187,7 juta pengguna, setelah Cina, India, dan AS. BPS (2024) mendata kepemilikan *smartphone* berdasarkan kelompok umur, didapat bahwa pada tahun 2023 kelompok usia dibawah 15 tahun yang memiliki *smartphone* adalah sebanyak 36,99%, kelompok usia 15-24 tahun sebanyak 92,14%, 25-64 tahun sebanyak 74,80%, dan kelompok usia diatas 65 tahun sebanyak 26,87%. Berdasarkan survey yang dilakukan BPS dari tahun 2015-2023 persentase jumlah pengguna *smartphone* terus bertambah dari tahun ke tahun terutama pada kelompok usia 15-24 tahun dan 25-64 tahun, dimana setiap tahunnya kelompok usia 15-24 tahun selalu memiliki persentase tertinggi dan disusul oleh kelompok usia 25-64 tahun yang berada di urutan kedua.

Studi yang dilakukan oleh APJII (2024) menerangkan kontribusi internet di Indonesia berdasarkan kelompok usia di peroleh post gen Z sebanyak 9,17%, gen Z 34,40%, millenial 30,62%, gen X 18,98%, baby boomers 6,58%, dan pra boomer 0,24%. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa generasi Z memiliki tingkat kontribusi internet terbesar dan disusul dengan generasi millennial di urutan kedua. Dalam laman Eraspace (2024) juga menyebutkan bahwa generasi Z mendominasi penggunaan internet. Internet merupakan jaringan komunikasi global yang terhubung pada *smartphone* (Rusito, 2021).

Meskipun *smartphone* memiliki banyak sekali manfaat, namun tidak dapat dipungkiri bahwa *smartphone* juga menimbulkan dampak negatif jika digunakan dengan tidak bijak. Dikdok (2018) menyebutkan bahwa durasi maksimal bagi remaja dalam penggunaan gadget yaitu 4 jam 17 menit, gadget dapat mengganggu kinerja otak pada remaja jika digunakan melebihi durasi maksimal tersebut. Sementara itu Maulani (dalam Tashandra, 2019) menyebutkan bahwa durasi pemakaian gadget untuk usia dewasa lebih fleksibel, namun diharapkan lebih memiliki kesadaran dan mampu mengontrol pemakaian ponselnya sendiri, ia membandingkan durasi penggunaan gadget 6 jam secara penuh atau terus menerus, misalnya, akan lebih terasa dampaknya dibandingkan dengan penggunaan delapan jam namun secara wajar.

Salehan & Negahban (2013) mengatakan bahwa penggunaan teknologi secara ekstensif dapat menyebabkan kecanduan. Widyastuti & Muyana (2018) mengatakan intensitas yang berlebihan yang tidak disadari saat menggunakan *mobile phone* menyebabkan dampak buruk pada penggunanya, seperti nomophobia. Dikutip dari Yildirim & Correia (2015) nomophobia didefinisikan sebagai "ketakutan hilang kontak dengan *smartphone*", dimana istilah nomophobia ini merupakan singkatan dari *no-mobile-phone phobia* yang pertama kali digunakan pada penelitian UK Post Office tahun 2008 yang bertujuan uuntuk mencari tahu kecemasan yang dialami pengguna ponsel (SecurEnvoy, 2012). Nomophobia dianggap sebagai gangguan dunia modern dan mengacu pada ketidaknyamanan atau kecemasan yang disebabkan oleh tidak adanya kontak dengan *smartphone* atau komputer (King, dkk., 2010). Nomophobia dapat juga dikatakan sebagai ketakutan patologis karena tidak terhubung dengan teknologi (King, dkk., 2010)

Bella (2022) menyatakan beberapa ciri-ciri perilaku yang menggambarkan nomophobia, meliputi menggenggam ponsel dimanapun, memeriksa ponsel terus menerus bahkan beberapa kali dalam 1 jam untuk memastikan bahwa ponsel berfungsi dan tidak melewatkan notifikasi dari ponsel, melanggar aturan demi memainkan ponsel seperti saat berada di pesawat, melewatkan aktivitas atau rencana yang direncanakan agar bisa menghabiskan waktu dengan ponsel. Selian itu Bella (2022) juga menyebutkan gejala fisik nomophobia, seperti dada terasa sesak, jantung berdebar, sulit tidur atau insomnia, gemetaran, tubuh berkeringat, pusing, dan sensasi ingin pingsan.

Terdapat empat dimensi dari nomophobiamenurut Yildirim & Correia (2015)yaitu: a) Tidak dapat berkomunikasi, mengacu pada perasaan kehilangan komunikasi instan dengan orang lain dan tidak dapat menggunakan layanan yang memungkinkan untuk melakukan komunikasi, hal ini juga merujuk pada perasaan tidak dapat menghubungi seseorang dan tidak dapat dihubungi; b) Kehilangan konektivitas, hal ini terkait dengan perasaan kehilangan konektivitas yang disediakan oleh *smartphone* dan terputus dari identitas *online*, terutama media sosial;c) Tidak dapat mengakses informasi, mencerminkan ketidaknyamanan karena kehilangan akses informasi secara menyeluruh melalui *smartphone*, tidak bisa mendapatkan dan mencari informasi melalui *smartphone*; d) Melepaskan kenyamanan*,* perasaan melepaskan kenyamanan atau kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* dan mencerminkan keinginan untuk memanfaatkan kemudahan yang dimiliki *smartphone.*

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh SecureEnvoy (2012) dimana melibatkan 1000 orang sebagai partisipan mendapatkan bahwa kelompok usia yang lebih muda (18-24) lebih nomofobik dengan persentase 77%, sedangkan kelompok usia 25-34 diurutan kedua yakni 68%. SecureEnvoy (2012) juga menambahkan pada tahun 2008 terdapat 53% orang menderita nomophobia, namun di tahun 2012 terjadi peningkatan yakni sebanyak 66% orang menderita nomophobia dan tidak menunjukkan tanda-tanda mereda.

Laman Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta (2016) memaparkan bahwa 77% dari kelompok usia 18-24 tahun mengalami nomophobia, dan 68% dari kelompok kelahiran 25-34 tahun mengalami nomophobia di Indonesia. Selain itu, studi yang diteliti oleh Nissa’adah, Sari, & Afiati (2019) menunjukkan hasil bahwa dari 120 subjek penelitian usia 18-24 tahun dengan laki-laki berjumlah 55 orang, didapat 7 orang memiliki nomophobia rendah, 25 orang memiliki nomohobia sedang, dan 23 orang mengalami nomphobia tinggi. Sedangkan pada perempuan dengan subjek berjumlah 65 orang didapat 9 orang memiliki nomophobia rendah, 31 orang memiliki nomphobia sedang, dan 25 orang memiliki nomphobia tinggi.

Di Yogyakarta sendiri jumlah pengguna *smartphone* kian terus meningkat. BPS (2019) melakukan survey pengguna internet berdasarkan provinsi Yogyakarta masuk dalam 3 besar pengguna internettertinggi di Indonesia. BPS juga membandingkan persentase dari tahun 2021-2023, dan dari hasil survey tersebut Yogyakarta selalu mengalami kenaikan setiap tahunnya dimana pada tahun 2021 69,81%, tahun 2022 70,37%, dan tahun 2024 71,37%. Selain itu studi yang dilakukan oleh APJII (2024) menyebutkan bahwa Yogyakarta berada pada peringkat pertama sebagai penetrasi internet tertinggi di pulau Jawa dengan persentase 88,73%. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh masyarakat Yogyakarta adalah pengguna internet.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 8 subjek didapat bahwa beberapa sikap dan pernyataan subjek yang mengarah pada dimensi nomophobia, yaitu 1) merasa khawatir karena tidak memiliki pilihan lain untuk berkomunikasi selain menggunakan *smartphone,* hal ini sejalan dengan dimensi tidak dapat berkomunikasi; 2) segera mengisi kuota data internet atau mencari jaringan *wifi* agar terus terhubung, dan selalu memeriksa notifikasi pada *smartphone,* hal ini sesuai dengan dimensi kehilangan konektivitas; 3) merasa cemas jika tidak dapat mengakses *smartphone* untuk mencari informasi meskipun ada alternatif lain untuk mendapatkan informasi tersebut, hal ini sejalan dengan dimensi tidak dapat mengakses infomasi; 4) merasa tidak tenang jika meninggalkan *smartphone, smartphone* memberikan kenyamanan hanya dengan membawanya, hal ini selaras dengan dimensi melepaskan kenyamanan.

Hafni (2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat beberapa dampak akibat nomophobia seperti munculnya perasaan gelisah, khawatir, dan takut ketika jauh dari ponsel, selain itu nomophobia juga berdampak merusak diri, menimbulkan agresi, dan merusak komunikasi secara langsung. Ia juga menambahkan dampak lainnya seperti stress, kurang fokus, anti sosial, dan insomnia. Hal ini mengkhawatirkan terlebih nomophobia merupakan gangguan psikologis yang sulit disadari oleh penggunanya, karena mudahnya dan banyaknya fitur yang diberikan oleh *smartphone* membuat penggunanya dapat terlena untuk terus-menerus menggunakan *smartphone* secara impulsif*.*

Menurut Yildirim (2014) nomophobia dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya usia, jenis kelamin, ekstraversi, *self-esteem*, dan neurotisme. Usia menjadi salah satu faktor yang penting karena berdasarkan data-data yang telah dipaparkan diatas, kelompok usia remaja dan dewasa lebih berpotensi mengalami nomophobia dibanding dengan kelompok lainnya. Padahal usia tersebut merupakan usia produktif. Hal tersebut di dukung dengan penelitian yang dilakukan SecureEnvoy (2012) yang menyatakan bahwa usia 18-34 lebih nomofobik dibanding kelompok usia lainnya. Penelitian lain dilakukan oleh Khairani, dkk (2022) juga menunjukkan sebanyak 360 subjek yang kemudian dikelompokkan menjadi 3 bagian yakni generasi X, Y, dan Z, diperoleh pada generasi X terdapat 5 subjek dengan nomophobia rendah dan 115 subjek dengan nomophobia sedang, generasi Y terdapat 91 subjek dengan nomophobia sedang dan 29 dengan nomophobia berat, sedangkan generasi Z 120 subjek memiliki nomophobia tinggi.

Kupperdschmidt (dalam adiawaty, 2019) menjelaskan bahwa masa kelahiran atau yang biasa disebut dengan generasi dapat didefinisikan sebagai kelompok yang dapat diidentifikasi berdasarkan tahun lahir, lokasi, usia, dan peristiwa kehidupan penting pada tahap perkembangan kritis. Constanza, dkk juga menambahkan bahwa generasi merupakan sekelompok individu yang berusia hampir sama, dan mengalami serta dipengaruhi oleh serangkaian peristiwa sejarah penting yang sama selama periode perkembangan utama dalam hidup mereka, biasanya pada akhir masa kanak-kanak, remaja, dan awal dewasa.

Bencsik, Csikos, dan Juhez (2016) didalam penelitiannya membagi 6 kelompok masa kelahiran, diantaranya *Veteran Generation* yakni manusia yang lahir pada rentang tahun 1925 hingga 1946, *Baby Boom Generation* yakni tahun kelahiran antara 1946 hingga 1960, *X Generation* istilah untuk kelompok yang lahir pada tahun 1960 hingga 1980, *Y Generation* adalah kelompok masa kelahiran 1980 hingga 1995, *Z Generation* adalah istilah kelompok masa kelahiran 1995 hingga 2010, dan *Alfa Generation* yakni manusia yang lahir pada tahun 2010 keatas.Dengan demikian penelitian ini memiliki hipotesis yaitu masa kelahiran mempengaruhi tingkat nomophobia di Yogyakarta. Terdapat tingkat nomophobia yang berbeda pada generasi Y, dan generasi Z. Dimana generasi Z memiliki tingkat nomophobia lebih tinggi dibanding dengan generasi Y

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan nomophobia sebagai variabel kriteria dan masa kelahiran sebagai variabel prediktor. Nomophobia merupakan kecemasan yang dialami individu dikarenakan ponsel berada jauh dari jangkauannya atau ketika ponselnya tidak dapat terhubung dengan jaringan dan tidak dapat digunakan. Pengukuran Nomophobia pada penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh Lestari (2019) dan didasari oleh dimensi nomophobia Yildirim (2014) yang terdiri dari 4 dimensi, yaitu kehilangan koneksi*,* tidak dapat berkomunikasi*,* tidak dapat mengakses informasi*,* serta kehilangan kenyamanan*.*

Masa kelahiran merupakan waktu dan keadaan ketika individu dilahirkan. Masa kelahiran dapat disebut juga generasi. Menurut Manheim (dalam Putra, 2016) generasi merupakan suatu konstruksi sosial dimana terdapat sekelompok individu yang memiliki kesamaan usia dan kesamaan pengalaman historis. Pada penelitian ini masa kelahiran diperoleh melalui pengisian data diri pada lembar identitas subjek. Penilitian ini menggunakan masa kelahiran generasi Y dan Z berdasarkan pengelompokan yang dipaparkan oleh Bencsik, Csikos, dan Juhez (2016). Data masa kelahiran yang diambil dari generasi Y adalah kelompok individu yang lahir pada tahun 1984-1994 sedangkan pada masa kelahiran generasi Z adalah kelompok individu yang lahir pada tahun 1996-2016.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 140 orang di Yogyakarta dari generasi Y yang lahir pada tahun 1984-1994 dan generasi Z yang lahir pada tahun 1996-2006. Pengambilan data subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sugiyono (2013) mengatakan *purposive sampling* merupakan metode pemilihan subjek yang didasari oleh kriteria subjek sesuai yang ditentukan peneliti.

Penelitian ini menggunakan jenis skala Likert 4 poin antara lain sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Aitem-aitem dalam skala ini hanya terdiri dari satu kelompok pernyataan yaitu pernyataan *favourable,* yakni kalimat yang isinya menggambarkan perilaku yang sesuai atau mendukung atribut yang diukur*.*

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *independent sample t-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan nomophobia pada masa kelahiran khususnya generasi Y dan Z. Penggunaan teknik ini bertujuan untuk membandingkan dua group yang tidak berhubungan satu dengan yang lain (dua sampel bebas), agar dapat diketahui apakah secara signifikan kedua sampel mempunyai rata-rata yang sama atau tidak (Artaya, 2018). Data dianalisis dengan bantuan program *Statistical Product Service Solution* atau SPSS.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari hasil skala didapatkan bahwa hasil data hipotetik dengan skor paling rendah adalah 20 dan skor paling tinggi adalah 80. Rerata atau *mean* hipotetik sebesar 50 dengan jarak sebaran atau *range* sebesar 60 dan standar deviasi10. Sedangkan data empirik nomophobia untuk generasi Y didapat skor terendah 20 dan skor tertinggi 71 dengan nilai rerata atau *mean* sebesar 55,54 dan range 51 serta standar deviasi 10,810. Sedangkan pada generasi Z didapat skor terendah yakni 39 dan skor tertinggi 80, nilai rerata atau mean menghasilkan skor 58,40 dengan range 41 dan standar deviasi 8,159. Hal ini juga menunjukkan bahwa generasi Z memiliki tingkat nomophobia yang lebih tinggi dibanding generasi Y.

**Tabel 1.** Kategorisasi Skor Nomophobia pada Generasi Y

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pedoman** | **Skor** | **Kategori** | **N** | **%** |
|  | X < 40 | Rendah | 6 | 8,6% |
|  | 40 ≤ X < 60 | Sedang | 38 | 54,3% |
|  | 60 ≤ X | Tinggi | 26 | 37,1% |
| **Jumlah** |  |  | **70** | **100%** |

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa pada generasi Y sebanyak 8,6% (6 subjek) berada dalam kategori rendah, 54,3% (38 subjek) berada dalam kategori sedang, dan sebanyak 37,1% (26 subjek) berada dalam kategori tinggi. Sedangkan pada subjek generasi Z dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

**Tabel 2.** Kategorisasi Skor Nomophobia pada Generasi Z

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pedoman** | **Skor** | **Kategori** | **N** | **%** |
|  | X < 40 | Rendah | 1 | 1,4% |
|  | 40 ≤ X < 60 | Sedang | 33 | 47,2% |
|  | 60 ≤ X | Tinggi | 36 | 51,4% |
| **Jumlah** |  |  | **70** | **100%** |

Pada generasi Z dapat disimpulkan bahwa sebanyak 1,4% (1 subjek) berada dalam kategori rendah, 47,2% (33 subjek) berada dalam kategori sedang, dan sebanyak 51,4% (36 subjek) berada dalam kategori tinggi.

**Gambar 1.** Frekuensi Memerika *Smartphone*

Berdasarkan histogram diatas dapat dapat dilihat bahwa frekuensi generasi Y dalam memeriksa *smartphone* terdapat5 subjek memeriksa *smartphone*nyasetiap 5 menit, 11 subjek setiap 10 menit, 18 subjek setiap 20 menit, 18 subjek setiap 30 menit, 12 subjek setiap jam, 2 subjek setiap 2 jam, 1 subjek menjawab setiap 3 jam, dan 3 subjek menjawab lainnya dengan keterangan 1 subjek sangat jarang, 1 subjek menjawab tergantung, 1 subjek menjawab tergantung situasi dimana jika terdapat pekerjaan yang membutuhkan *smartphone* bisa memeriksa setiap 10 menit sekali, namun jika pekerjaan sedang tidak memperbolehkan menggunakan *smartphone* maka bisa 4-5 jam sekali.

Sedangkan frekuensi memeriksa *smartphone* pada generasi Z didapat bahwa 11 subjek memeriksa *smartphone* setiap 5 menit sekali, 18 subjek menjawab 10 menit sekali, 12 subjek menjawab 20 menit sekali, 10 subjek menjawab 30 menit sekali, 11 subjek menjawab 1 jam sekali, 3 subjek menjawab 2 jam sekali, dan 5 subjek menjawab lainnya dengan keterangan 1 subjek tidak tentu, 1 subjek menjawab tergantung kegiatan, 1 subjek menjawab kurang tahu, dan 2 subjek lainnya menjawab stiap saat.

Untuk menguji hasil data penelitian maka dilakukan analisis uji beda *independent sample T-Test*. Terdapat syarat-syarat yang harus dilakukan sebelum dilakukan analisis uji beda *independent sample T-Test,* persyaratan terebut adalah data yang tersebar harus berdistribusi normal serta subjek harus diambil dari populasi yang homogen atau sama (tidak mutlak) (Hadi, 2015)

Hasil uji normalitas untuk variabel nomophobia pada generasi Y diperoleh KS-Z sebesar 0,096 dengan taraf signifikasi sebesar 0,178 (p > 0,050), dan hasil uji normalitas untuk variabel nomophobia paada generasi Z diperoleh KS-Z sebesar 0,092 dengan taraf signifikansi sebesar 0,200 (p > 0,05). Dengan demikian sebaran data untuk variabel nomophobia baik pada kelompok masa kelahiran generasi Y maupun generasi Z mengikuti sebaran data normal.

Hasil uji homogenitas variabel nomophobia pada subjek pada masa kelahiran generasi Y dan Z berdasarkan *Levene’s Test for Equality of Varince* diperoleh n ilai F = 5,532 dengan p = 0,020 dengan begitu dapat dikatakan bahwa data penelitian yang digunakan tidak memenuhi uji homogenitas.

Uji prasyarat untuk melakukan *independent sample t-test* adalah data berdristribusi normal dan bersifat homogen (bukan merupakan syarat mutlak). Namun jika didapati varians data yang tidak homogen, maka uji *independent sample t-test* tetap dapat dilakukan dengan asumsi kedua varians tidak homogen (*Equal Variances Not Assumed*)

Selanjutnya uji hipotesis digunakan untuk mencari pembeda nomophobia antara subjek generasi Y serta generasi Z. Uji hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS dengan teknik uji beda *independent sample T-test.* Pedoman uji beda *independent sample T-test* adalah apabila p < 0,050 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang dibandingkan, namun jika p ≥ 0,050 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang dibandingkan.

**Tabel 3.** Perbedaan Nomophobia Berdasarkan Masa Kelahiran

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Masa Kelahiran** | **n** | **Mean** | **Lavene’s Test Equality of Variances** | | **T-test for Equality of Mean Sig** | |
| **F** | **Sig (p)** | **T** | **Sig (p)** |
| 1 | Generasi Y | 70 | 55,54 | 5,532 | 0,020 | -1,765 | 0,040 |
| 2 | Generasi Z | 70 | 58,40 |

Hasil dari uji *independent sampe T-test* diperoleh nilai t = -1,765 dengan p = 0,040 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara nomophobia pada masa kelahiran generasi Y dengan masa kelahiran generasi Z. Tingkat nomophobia pada masa kelahiran generasi Y lebih rendah (*mean* = 55,54) dibandingkan dengan tingkat nomophobia pada masa kelahiran generasi Z (*mean* = 58,40), dengan begitu maka hipotesis di terima. Generasi Y memiliki nilai mean sebesar 55,54, sedangkan generasi Z memiliki nilai mean sebesar 58,40, menunjukkan bahwa generasi Z memiliki tingkat nomophobia yang lebih tinggi dibandingkan generasi Y.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat nomophobia antara masa kelahiran generasi Y dengan masa kelahiran generasi Z di Yogyakarta, dimana generasi Z memiliki tingkat nomophobia yang lebih tinggi daripada generasi Y. Kedua kelompok masa kelahiran sama-sama memiliki jumlah subjek pada kategori sedang terbanyak, namun generasi Z memiliki subjek dengan kategori tinggi lebih banyak dibanding generasi Y, sedangkan pada kategori rendah generasi Z memiliki jumlah subjek lebih sedikit dibandingkan dengan generasi Y.

Mengingat nomophobia merupakan keadaan yang tidak baik jika dibiarkan, maka sebaiknya lakukan konseling untuk mengurangi tingkat nomophobia bagi yang memiliki nomophobia sedang dan tinggi. Nursalim & Estiningsih (2020) dalam penelitiannya membuktikan bahwa pemberian konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi nomophobia. Rosidah, dkk (2022) juga membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi perilaku nomophobia. Selain itu, bagi pengguna *smartphone,* meskipun *smartphone* memberikan banyak kemudahan dan kenyamanan, pengguna *smartphone* diharapkan tetap dapat mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone*. Asih & Fauziah (2017) menyebutkan bahwa kontrol diri mempengaruhi tingkat nomophobia.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adiawaty, S. (2019). Tantangan Perusahaan Mengelola Perbedaan Generasi Karyawan. *Jurnal Manajemen Bisnis*, *22*(3), 1–7.

APJII. (2024). *Survei internet APJII 2024*. https://survei.apjii.or.id/

Artaya, I. P. (2018). *Analisis faktor (factor analysis)*. *December*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.27644.39047>

Asih, A. T., & Fauziah, N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, *6*(2), 15–20.

Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.

Badan Pusat Statistik. (2019). *Proporsi Individu Yang Menggunakan Internet Menurut Provinsi (Persen), 2018-2019.* Diakses tanggal 14 Juli 2023 dari https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyNSMy/proporsi-individu-yang-menggunakan-internet-menurut-provinsi.html

Badan Pusat Statistik. (2024)*. Proporsi Individu yang Memiliki/Menguasai Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur (Persen)*, 2021-2023. Diakses tanggal 20 Agustus 2024 dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyMiMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html>

Bella, A. (2022). *Mengenal Nomophobia, Takut Berlebihan Saat Jauh dari Ponsel.* Alodokter. Di akses dari https://www.alodokter.com/mengenal-nomophobia-takut-berlebihan-saat-jauh-dari-ponsel

Bencsik, A., & Machova, R. (2016). Knowledge sharing problems from the viewpoint of intergeneration management. *4th International Conference on Management, Leadership and Governance: ICMLG2016*, 42.

Dikdok. (2018). Berapa lama waktu yang ideal untuk menggunakan gadget? *Jurnalapps.Co.Id*. https://jurnalapps.co.id/berapa-lama-waktu-yang-ideal-untuk-menggunakan-gadget-13046

Eraspace. (2024. *Hasil Studi Ungkap Gen Z Jadi yang Terbanyak Gunakan Internet.* Diakses tanggal 20 Agustus 2024 dari https://eraspace.com/artikel/post/hasil-studi-ungkap-gen-z-jadi-yang-terbanyak-gunakan-internet

Hafni, N. D. (2018). Nomophobia, penyakit masyarakat modern. *Jurnal al-Hikmah, 6*(2), 41-50.

Jocom, N. (2013). Peran smartphone dalam menunjang kinerja karyawan bank prismadana (studi pada karyawan bank prismadana cabang airmadidi). *Journal “Acta Diurna”, 1*(1). Retrieved from https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/971/787

King, A. L., Valenca, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence? *Society for Behavioral and Cognitive Neurology, 23*(1), 52-54. doi:10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc

Lestari, T. (2019). *Hubungan antara kepribadian ekstraversi dengan nomophobia pada dewasa awal* [Universitas Mercu Buana Yogyakarta]. http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/5062/

Namkee, P., Kim, Y. C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1763-1770. doi:10.1016/j.chb.2013.02.008

Nissa’adah, C., Vera Sari, M., & Afiati, N. (2019). Studi komparasi nomophobia berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *24*(2), 141–148. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art4>

Putra, Y. S. (2016). Theoritical review: Teori perbedaan generasi. *Among Makarti*, *9*(18), 123–134.

Rizaty, M. A. (2023, February 3). Pengguna internet di indonesia sentuh 212 juta pada 2023. *DataIndonesia.Id*. https://dataindonesia.id/internet/detail/pengguna-internet-di-indonesia-sentuh-212-juta-pada-2023

Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2632-2639. doi:10.1016/j.chb.2013.07.003

Rosidah, A., Nurdin, A., Saikhoni, S., Hendrowati, T., & Tianto, W. D. (2022). Mengurangi Perilaku Nomophobia. *DA’WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, *1*(2), 1–9. https://doi.org/10.36420/dawa.v1i2.45

SecurEnvoy. (2012, February 16). 66% of the population sufferr from nomophobia the of being without their phone. *SecurEnvoy*. https://securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/

Tashandra, N., & Wisnubrata. (2019, March 28). Berapa batas durasi penggunaan ponsel yang aman bagi kesehatan? *Lifestyle.Kompas.Com*. Diakses dari <https://lifestyle.kompas.com/read/2019/03/28/071443120/berapa-batas-durasi-penggunaan-ponsel-yang-aman-bagi-kesehatan>

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. (2016). *Nomophobia*. Diakses tanggal 20 Agustus 2024 dari https://s1psikologi.unisayogya.ac.id/nomophobia/

Widyastuti, D. A., & Muyana, S. (2018). Potret nomophobia (no mobile phone phobia) di kalangan remaja. *Jurnal Fokus Konseling, 4*(1), 62-71. doi:10.26638/jfk.513.2099

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior, 49*, 130-137. doi:10.1016/j.chb.2015.02.059